



## 健康講座のご案内

### 《健康講座スケジュール》



① 1月17日（水） 顔の浮腫みとリンパマッサージ

13:30～14:15 相談員/リンパセラピスト 高橋 貞子

② 1月23日（火） 健康体操と小話

13:30～14:15 社会福祉士 天間 淳平先生

③ 1月29日（月） お口の健康と正しい歯の磨き方

13:30～14:15 歯科衛生士 咲間 有紀先生



### 参加される方へのお願い

【参加者】 コロナワクチン3回以上接種された方で10名程度  
人数に制限があるので参加希望の方はお声掛けください。

《注意事項》 \*①～③の方は参加できません

- ① 1週間以内に発熱や咳・咽頭痛など呼吸器症状のあった方
- ② 1週間以内に味覚・嗅覚障害、嘔吐・下痢などの消化器症状のあった方
- ③ 保健所の健康観察対象者・対象者に接触した方
- ④ お名前と連絡先の記載をお願いします
- ⑤ 参加の方は不織布マスクを着用してください
- ⑥ 入退室時やマスクに触れた後には手指消毒をお願いします
- ⑦ 原則、飲食はできませんが水分補給は可能です
- ⑧ 宮城県内で新型コロナウイルス感染症が広がり安全が確保できないと判断した場合は急遽、中止する可能性もあります。

当日の開催の有無を「ささえて」まで電話でお問合わせください

### お問い合わせ



仙台市青葉区国分町2丁目2-19(310ビル 1階)

SASAETE  
ささえて

電話:代表

022-227-2211

(内線73005)

月曜～木曜 9:00～16:00